



# Praxisimpuls

**Vorbereitung:** Sesselkreis, Mitte gestalten mit Tüchern, Blumen, kfb-Kerze, Jahresthemaplatat, die 3 Wörter: Frauen, Leben, Stärken je auf einem bunten A4 Zettel um die Mitte legen, Stifte, Ego-Weibchen, Tennisbälle und Karte mit Gebetstext für jede TN.

Vorlage Ego-Weibchen auf <http://kfb.dsp.at> unter Jahresthema Gebetskärtchen im kfb-Büro erhältlich

**Begrüßung und Einladung** sich ins Thema „Frauen.Leben.Stärken.“ einzulassen, ev. kurze Vorstellungsrunde bzw. „Wie bin ich heute da?“ - Erzählrunde

**Einstieg: Fußreflexzonenmassage** mit Tennisbällen.  
Jede TN erhält einen Tennisball für diese Sensibilisierungsübung (ev. bei örtlichen Tennisvereinen erfragen) und wird gebeten die Schuhe auszuziehen.

Anleitung: Setz dich mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Den Tennisball lege genau unter die Fußsohle. Mit kreisenden Bewegungen kannst du dir eine schöne Fußreflexzonenbehandlung beschreiben. Danach die Seite wechseln.

Ziel der Übung: Sensibilität wecken, spüren, wahrnehmen.  
Mit dieser Methode wird sichtbar, dass wir mit dem Hilfsmittel des Tennisballs auf unseren Fußsohlen und dem ganzen Körper etwas spüren, was wir sonst nicht wahrnehmen.

**Überleitung zum Thema „Frauen.Leben.Stärken.“**  
Einladung sich immer wieder einzulassen ins eigene Frausein, Frauenleben, um sich selber wahrzunehmen, in sich hinein zu fühlen, dem nachzuspüren, was oft tief in uns verborgen ist oder nicht beachtet wird..., meine Stärken entdecken usw.

**Ego-Weibchen** - Einzelarbeit  
Ego-Weibchen (nach Kopiervorlage bzw. selber zeichnen lassen) + Stifte austeilen

- Meinen Namen
- Wo habe ich meine Stärken?
- Welche Stärken habe ich mit dem Herzen?
- Welche Stärken habe ich mit dem Kopf, den Händen, in den Füßen, im Bauch?

Einladung zum Draufschreiben und Nachdenken.

**Austausch:** Einladung sich zu zweit auszutauschen.

**Plenum:** Was brennt zu sagen? Ev. Erkenntnisse miteinander teilen.

**Symbol der Gemeinschaft**  
Einladung an jede TN nacheinander aufzustehen, ihr Ego-Weibchen um die Mitte zu legen und dabei bewusst ihren Namen zu sagen und ev. eine Eigenschaft, die sie besonders



kfb-Dekanats-Impulstreffen in Weistrach, Herbst 2018 Foto: kfb

auszeichnet, gut kann zu benennen – Kreis dabei schließen → genügend Zeit lassen → Erfahrung eines sehr starken Symbols, das uns alle stärkt!  
„So viele großartige Frauen, die heute da sind!“

**Lied:** Fließen im Lebensfluss, verbunden sein, bis in mein Herz hinein  
Ev. dabei aufstehen und einander die Hände reichen!

**Frauenstärken teilen**  
Jede von uns trägt ganz viele besondere Talente und Fähigkeiten, Eigenschaften, Charismen und Schätze in sich und bringt unterschiedliche Voraussetzungen und Lebensumstände mit. Wir können einander dadurch bereichern und stärken.

3er Gruppen:  
Wie und wodurch können wir durch unsere eigenen Stärken andere stärken?  
Wodurch bzw. durch welche Aktivitäten und Aktionen wird dies sichtbar?

Auf Plakate bzw. Kärtchen schreiben und anschließend dem Plenum die Fülle präsentieren und die Plakate oder Kärtchen zur Mitte legen. Dies kann auch mündlich gemacht werden.

**Abschluss:**  
Sich bewusst in die Gegenwart Gottes stellen – kurze Stille – innehalten – atmen.  
Im Namen des Vaters, des Sohnes und der Hl. Geistkraft. Amen.  
Frauen.Leben.Stärken. – legen wir alles vor Gott hin, was wir heute gedacht, gesprochen, gearbeitet, gefühlt, miteinander ausgetauscht und geteilt haben.  
Das, was uns stärkt und auch das, was uns aufwühlt.



**Gebet** – vorlesen bzw. jede TN bekommt ein Kärtchen mit dem Gebet

**Gott, du Schöpferin des Lebens**

Wecke in jeder Frau den Mut  
die eigene Tiefe zu erkunden  
zu erkennen was sie braucht  
um zu einem erfüllten Leben zu finden

Gib jeder Frau den Mut  
ihre eigenen Talente zu entdecken  
und sie dann auch einzusetzen  
für sich und andere

Heile in jeder Frau  
was verletzt und verkrümmt ist  
dass sie aufrecht und ohne Angst  
anderen begegnen kann

Stärke jede Frau dabei  
sich selbst zu lieben  
damit sie frei und mutig  
ihre Liebe weiterschenken kann  
*Helene Renner*

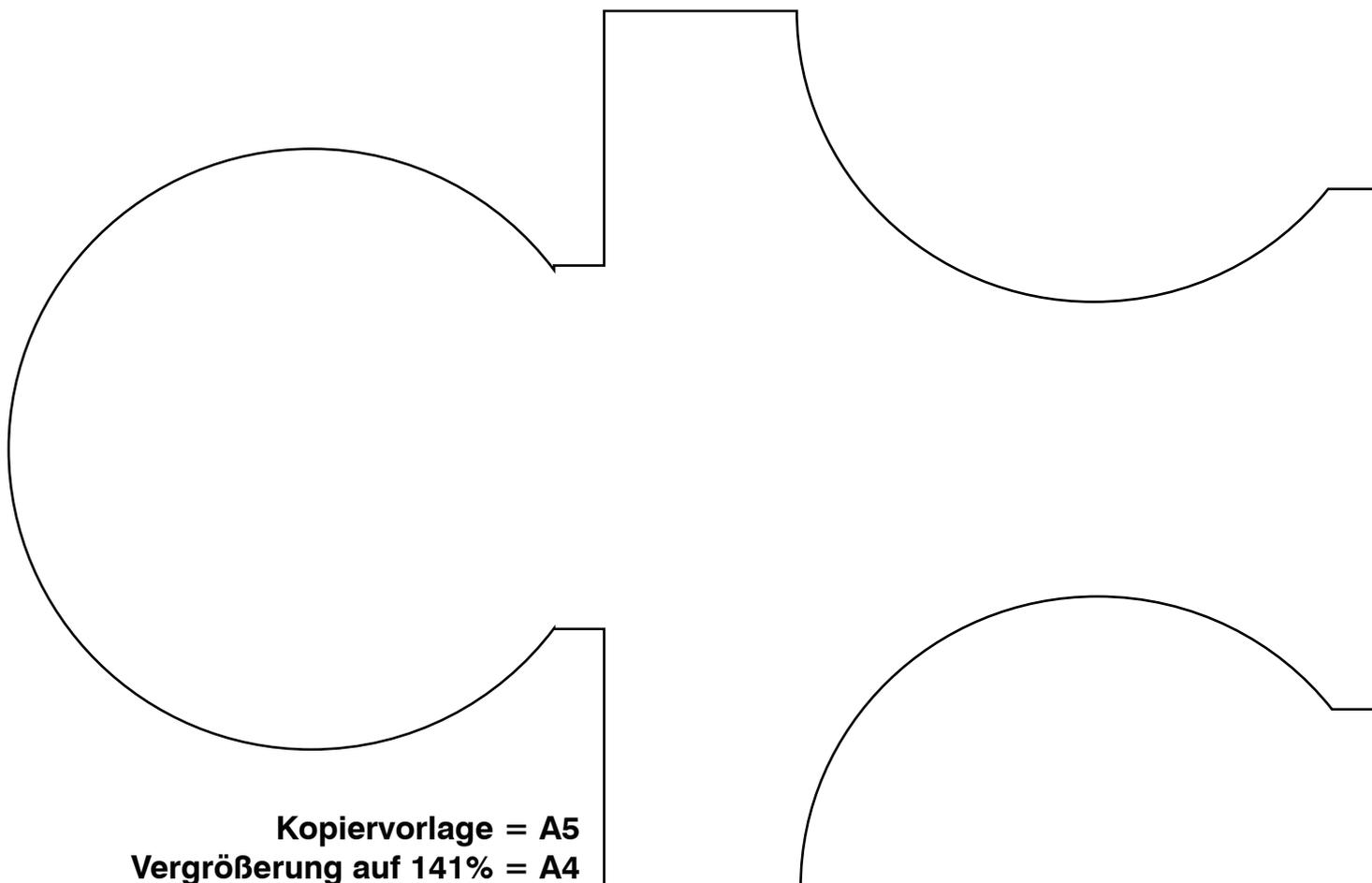
**Lied:** Voll Vertrauen gehe ich

*Anna Rosenberger  
Diözesanvorsitzende der kfb St. Pölten*

Das, was uns weiterträgt, weiterhilft,...

Das, wofür wir dankbar sind.

Als Zeichen der Gemeinschaft die rechte Hand auf die linke Schulter der rechten Nachbarin legen, die linke Hand ist in offener Haltung vor dem Körper.



**Kopiervorlage = A5  
Vergrößerung auf 141% = A4**